

3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [принят в г. Нью-Йорке, 22.07.1946] // Официальные документы Всемирной организации здравоохранения. – № 2. – С. 100.

4. Костюченко, В.Ф. Физическая культура как фактор укрепления здоровья / В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/1081/3/3.pdf>. – Дата доступа: 20.03.2022.

5. Макарова, Г.А. Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры/ Г.А.Макарова, С.А.Локтев, Г.Д. Алексанянц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141 с.

УДК 796.01:159.922

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Ахрименя Е.И., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как, и то, и другое одновременно [1].

Ещё совсем недавно, в постэпидемиологический период, тревожность была стереотипом к слову «молодежь», «подростки». Это люди, которые склонны к самым малым переживаниям, в силу своего индивидуального психологического состояния, но сейчас этот термин всё чаще встречается на устах людей всех возрастов по всему миру. Основная причина повышенного уровня тревожности у населения всей планеты – эпидемия.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить влияние физических нагрузок на организм человека и уровень тревожности в нём, и почему так важна физическая активность.

Пандемия подвергла нашу психику самому максимальному испытанию. Ученые различных университетов исследовали населения в период пандемии и пришли к выводу, что тревожность – это одна из основных проблем населения, а в период пандемии уровень тревожности намного больше обычного, и увеличился он во всех возрастных группах, а особенно у людей старше 60 лет.

Но как не подвергаться панике и тревожности в трудные для организма и нервной системы времена? Мы можем самостоятельно проследить и успокаивать приливы беспокойства, тревожности и паники. Каким образом? Один из методов – это прослушивание сердечного ритма.

YouTube каналом BBC, в рамках журналистского проекта о тревожности, было проведено исследование: участницу шоу подключили к аппарату прослушивания сердцебиения и попросили прислушаться к своему сердечному ритму и посчитать количество ударов в минуту, а потом сравнили их с показателями компьютера. Количества ударов, насчитанных участницей, оказались в 2 раза больше, чем показатели компьютера. Это показало то, что мы не всегда слышим своё сердце. Тогда было принято решение ввести участницу в примерное физическое состояние тревоги, для этого не обязательно было подвергать её стрессу, всего нужно было выполнять физические упражнения в течении 3-х минут, это помогло составить примерное физическое состояние как при тревоге. Далее также нужно было посчитать количество ударов в минуту. На этот раз показатели компьютера и участницы были одинаковыми. Следовательно, в состоянии тревоги или стресса наше сердцебиение учащается и стано-

вится громче, тогда мы можем его услышать и успокоить путем дыхательной гимнастики (можно описать какие именно упражнения можно выполнить) [2].

Ученые доказали, что во время карантина население стало заниматься спортом на 40% чаще и больше, чем в обычное время. Всё это связано с тревогой, которой организм был подвергнут. Так ли положительно физические нагрузки влияют на наше настроение?

Примером также служит документальный фильм ВВС. Участнице шоу предложили позаниматься на велотренажере, к которому была подключена аппаратура, которая считывала показатели физического и эмоционального состояния девушки и всех химических процессов, которые происходили в организме. Большое внимание врачи уделяли скорости притока крови к артериям передней и задней частей головного мозга. Во время отдыха приток крови в заднюю долю снижается, но это вполне нормально. В нашем случае, во время активности приток крови увеличился до 63%.

Следующим заданием было также активное занятие на велотренажере, но на этот раз на экране девушке показывали переключающиеся картинки шахматной доски, которая была всегда одинаковой, но просто меняла своё расположение. По итогу участница не чувствовала большей нагрузки, чем с прошлым заданием, но тем не менее она была и была направлена теперь ещё и на мозг. В результате чего приток крови к артериям задней части мозга увеличилась ещё на 29%, а в переднюю на 6%. В данном случае было применено наложение зрительной нагрузки на физическую активность. Следовательно, положительным будет объединять работу мозга и тела. Для этого может быть совершенно достаточно заниматься танцами: вы выполняете физическую активность, и тем временем ваш мозг занят запоминанием новых движений. Также подходит скалолазание, пробежка с прослушиванием музыки, подкаста, здесь идёт наложение слуховой нагрузки. Любая дополнительная стимуляция оказывает положительное влияние на организм, так как увеличивает приток крови в артерию задней части головного мозга. Именно эта часть отвечает за наше эмоциональное состояние. При некоторых расстройствах психического здоровья, именно эта часть мозга поражается больше всего, поэтому физическая активность очень важна для нашего организма, с ней в мозг активнее поступает кислород, белки, глюкоза, что восстанавливает наше эмоциональное и психическое состояние.

Длительные застои тела также влияют на наше состояние. Мы испытываем лень, апатию, тоску. Со временем ситуация усугубляется и выбраться из неё становится всё труднее. Если пассивный образ жизни ко всему ещё подпитывается отрицательными эмоциями, стрессом и тревогой, то это наносит ещё больший вред. Мышцы становятся всё менее эластичными, что вызывает частые боли, ущемление нерва. Само тело находится в постоянном скованном и тревожном состоянии, в постоянной боевой готовности, что ослабляет наш иммунитет. При реальной опасности организм перестает бороться со своей максимальной силой, так как он уже исчерпал все ресурсы.

Бессмысленно отвергать то, что физические нагрузки влияют на наш организм, в большей степени, положительно. Активное занятие спортом укрепляет наше тело не только физически, но и духовно, необходимо только подобрать для себя правильную активность: не обязательно таскать гантели или бегать километраж. Существует масса упражнений и техник, которые можно подобрать индивидуально для себя: йога, танцы, прогулки с собакой, занятие на свежем воздухе, в зале, совместные занятия спортом с другом. Несмотря на изначальные трудности, с которыми можно столкнуться в начале занятий, в конечном итоге входит в привычку, в правильную и приятную привычку, которая оберегает организм от стресса и тревоги, создавая иммунитет к бурным эмоциям.

Литература:

1. *Википедия. Тревожность [Электронный ресурс] – Режим доступа: dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/8306 – Дата доступа: 06.03.2021.*
2. *Депрессия и тревожность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=U-sWIP1Kc6s&feature=youtu.be> – Дата доступа: 10.03.2021.*